

# СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

*Доповідач: Микуша Д.О., студентка гр. КМ-21*

*Науковий керівник: Сірик А.Є., ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) - ходьба зі спеціальними палицями, доступний всім вид спорту для занять на відкритому повітрі. За фізіологічним впливом на організм скандинавська ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості й може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Цей вид рухової активності особливо ефективний як засіб рекреаційних занять для осіб різного віку, в тому числі і з низьким рівнем здоров'я. Саме це і обумовлює *актуальність* нашого дослідження.

Скандинавська ходьба з'явилася за однією з версій близько 1940 року в Фінляндії завдяки професійним лижникам, які прагнули підтримувати себе у формі поза межами лижного сезону. В безсніжний період вони тренувалися без лиж, використовуючи біг з лижними палицями. Ряд медичних досліджень в 80-х роках минулого століття підтвердив позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного застосування скандинавської ходьби.

З скандинавських країн ходьба з палицями незабаром поширилася в Швейцарії, Австрії, Німеччині а потім практично в усій Європі. Далі цей вид спорту перетнув океан і став популярним в Америці, Австралії, Новій Зеландії, Японії та багатьох інших країнах. Сьогодні більше 5 мільйонів чоловік в 65 країнах займаються скандинавською ходьбою. В Україні скандинавська ходьба почала набирати популярність порівняно недавно, але сьогодні все більше і більше з'являється прихильників цього нового виду фітнесу.

При регулярних заняттях скандинавською ходьбою знижується ризик розвитку артеріальної гіпертонії, її перебіг, зменшується рівень холестерину в крові. Скандинавська ходьба підтримує в тонусі і, без перебільшення, повертає до життя людей з проблемами опорно-

рухового апарату. Вона дозволяє знизити навантаження на суглоби ніг і п'яти (в порівнянні з бігом або звичайною ходьбою), зменшити або зняти болі і м'язову напругу в спині, плечах і шиї. Дана техніка дозволяє активізувати близько 90% всіх м'язів нашого тіла, а саме – рук і плечового поясу, верхньої частини тулуба і ніг. Ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон.

Це найкраща активність для зниження ваги природним чином (без утомливих дієт). Заняття показані круглий рік, зокрема - взимку і влітку. Результат досягається природним шляхом - за допомогою ритмічного руху і правильно поставленого дихання на свіжому повітрі.

За даними дослідження, що базується на особливостях повсякденного життя і здоров'я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань у жінок на 30-40% [1].

Дослідження, опубліковане в 2010 році, показало, що малорухомі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків на день з довільною швидкістю [2].

Дослідники вивчали 11000 чоловіків і встановили, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних скандинавській ходьбі), виконуваних 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків [2].

Огляд 24 досліджень зв'язку аеробних вправ з кістковою мінеральною щільністю у жінок свідчить: піших 30-хвилинних прогулянок кілька разів на тиждень достатньо, щоб в помірних масштабах (близько 2%) збільшити кісткову мінеральну щільність. У тих, хто не виконував вправи, результат був гірший [3;4].

Великий внесок у розвиток скандинавської ходьби зробили німецькі вчені. Саме вони провели ряд медичних досліджень і визначили її переваги. Так, за їх даними, скандинавська ходьба:

- зміцнює м'яз серця;
- збільшує об'єм легенів до 30%;
- зменшує вплив накопичених токсинів;
- регулює діяльність кишечника;
- покращує кровообіг та діяльність серцево-судинної системи.

Тепер в лікарнях Німеччини скандинавська ходьба обов'язково входить в програму реабілітації після операцій. Саме завдяки цій методиці німецькі лікарі ставлять людину на ноги після заміни тазостегнового суглоба вже через місяць.

Зараз лікарі рекомендують скандинавську ходьбу всім категоріям населення, тому що цей вид фітнесу доступний людям будь-якого віку і рівня фізичної підготовленості.

### **Висновки:**

Таким чином, скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами, зокрема для осіб з ослабленим здоров'ям. Рационально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на всі органи та функціональні системи і рекомендовані людям, страждаючим захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, при болях у хребті та суглобах, при сколіозі та остеохондрозі, як профілактику остеопорозу, при неврозі і неглибоких депресіях, при безсонні.

Перспективи подальших досліджень рекреаційної значимості скандинавської ходьби пов'язані з використанням цього виду рухової активності на заняттях фізичним вихованням зі студентами спеціальних медичних груп та груп фізичної реабілітації.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом \ Полетаева А, 2013 – 80 с.
2. <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>: Скандинавская ходьба.
3. <http://nordicwalking.com.ua/>: Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы.
4. [http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja\\_khodba/0-207](http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207): Живи здоровым.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 75-78.